

**MONTHLY SYLLABUS**

**SESSION-2016-17**

**CLASS-XI**

**विषय-गृह विज्ञान**

माह	विषयवस्तु
जुलाई 2016	<p>इकाई 1 - गृह विज्ञान की धारणा और उसका क्षेत्र। गृह विज्ञान का अर्थ, गृह विज्ञान का महत्त्व, गृह विज्ञान के क्षेत्र।</p> <p>इकाई 2 - मानव विकास - जीवन अवधि भाग1 - वृद्धि, विकास, विकास के सिद्धांत, विकास की अवस्थाएँ।</p> <p>शैशवावस्था (0-2 वर्ष) - शारीरिक विकास, क्रियात्मक विकास, संवेगात्मक विकास, ज्ञानात्मक विकास, भाषा विकास।</p> <p>पूर्व बाल्यावस्था (3-6 वर्ष) - शारीरिक, क्रियात्मक, संवेगात्मक, ज्ञानात्मक, भाषा विकास, विशेषताएँ व प्रभावित करने वाले तत्व।</p> <p>उत्तर बाल्यावस्था (7-11 वर्ष) - विशेषताएँ, व्यवहार सम्बन्धी समस्याएँ व उनका समाधान।</p> <p>संक्रामक रोगों से बचाव - रोग के कारक, अवस्थाएँ, प्रतिरक्षण, बचाव, शैशवावस्था के रोग।</p> <p>प्रयोग - अपने पड़ोस से दो विभिन्न आयु के बालकों का निरीक्षण करके उनकी गतिविधियों पर रिपोर्ट लिखिए।</p> <p>प्रयोग - आस-पास के पदार्थों द्वारा बालकों के लिए शिक्षाप्रद खेल अथवा खिलौने का निर्माण कीजिए।</p> <p>YUVA - Let everyone live! Let not the newborn die.</p>

<p>अगस्त 2016</p>	<p>बालकों की वैकल्पिक देखरेख, महत्त्व, प्रकार।</p> <p>असमर्थ बालकों की विशेष आवश्यकताएँ - शारीरिक, मानसिक व सामाजिक रूप से असमर्थ बालक।</p> <p>प्रयोग - बालकों की देखरेख के लिए किसी क्रेच, आंगनवाड़ी में जाना और निरीक्षण करना।</p> <p>प्रयोग - पड़ोस से एक असमर्थ बालक का निरीक्षण करें और रिपोर्ट लिखें।</p> <p>प्राथमिक चिकित्सा - आवश्यकता, महत्त्व एवं सिद्धांत, प्राथमिक चिकित्सक के गुण, प्राथमिक चिकित्सा का डिब्बा, कटने, जलने व हड्डी टूटने, गिरने पर प्राथमिक चिकित्सा।</p> <p>इकाई-3 : भोजन, पोषण, स्वास्थ्य एवं योग्यता, स्वास्थ्य-परिभाषा, अच्छे स्वास्थ्य के पक्ष, लक्षण, भोजन-परिभाषा, पोषक तत्वों व कार्यों के आधार पर वर्गीकरण, भोजन के कार्य-शारीरिक, सामाजिक व मनोवैज्ञानिक कार्य।</p> <p>पोषक तत्व - स्रोत, कार्य और कमी से हानियाँ-कार्बोज, वसा, प्रोटीन।</p>
<p>सितंबर 2016</p>	<p>विटामिन - स्रोत, कार्य और कमी से हानियाँ - विटामिन ए, डी, ई, के, बी<sub>1</sub>, बी<sub>2</sub>, सी, फोलिक अम्ल।</p> <p>प्रयोग - कैल्सियम, प्रोटीन, लौह तत्व, रेशा युक्त आहार तैयार करना।</p> <p>पुनरावृत्ति</p> <p>SA I परीक्षा</p>
<p>अक्टूबर 2016</p>	<p>प्रश्न पत्र पर चर्चा। खनिज-कैल्सियम, लौह तत्व, आयोडीन, जिंक-स्रोत, कार्य और कमी से हानियाँ।</p> <p>खाद्य पदार्थों के चयन एवं संग्रह की आवश्यकता - खराब न होने वाले खाद्य पदार्थ, जल्दी खराब न होने वाले, जल्दी खराब होने वाले खाद्य</p>

	<p>पदार्थ।</p> <p>खाद्य-संरक्षण - भोजन खराब होने के कारण, खाद्य संरक्षण की विधियाँ - निर्जलीकरण, हिमीकरण, संरक्षित पदार्थों द्वारा खाद्य संरक्षण।</p> <p>प्रयोग - कोई एक संरक्षित पदार्थ तैयार करना जैसे जैम, स्कवैश, शर्बत, अचार, चटनी।</p>
नवम्बर 2016	<p>भोजन पकाना - भोजन पकाने के उद्देश्य, पकाने से पूर्व तैयारी, पकाने की विभिन्न विधियाँ, पकाने का विभिन्न पोषक तत्वों पर प्रभाव, आहार का पौष्टिक मान बढ़ाना।</p> <p>प्रयोग - खमीरीकरण, अंकुरण और खाद्य-सम्मिश्रण द्वारा आहार तैयार करना।</p> <p>इकाई 4 - परिवार एवं सामुदायिक साधन - परिवार की धारणा, परिवार के कार्य, परिवार के प्रकार - एकल एवं संयुक्त परिवार।</p> <p>साधन - अर्थ, वर्गीकरण, विशेषताएँ, संरक्षण, मानवीय, भौतिक, सामुदायिक साधन।</p> <p>प्रयोग - फूल व्यवस्था करना, फर्श सज्जा करना</p> <p>Yuva Session Empowered to Save power.</p> <p>व्यवस्था की प्रक्रिया - अर्थ, आवश्यकता, विभिन्न चरण, निर्णय लेने की प्रक्रिया तथा व्यवस्था में इसका महत्त्व।</p> <p>समय एवं शक्ति की व्यवस्था। कार्य सरलीकरण।</p> <p>प्रयोग - एक दिन की समय योजना बनाना व मूल्यांकन करना।</p>
दिसम्बर 2016	<p>स्थान का व्यवस्थापन और घर में उसकी आवश्यकता, स्थान को व्यवस्थापन द्वारा बढ़ाना।</p> <p>प्रयोग - अपने घर के स्थान के व्यवस्थापन में सुधार करना।</p> <p>कला के तत्त्व और डिज़ाइन के सिद्धांत</p>

	<p>कला के तत्त्व - रेखा, आकार, बनावट, रंग।</p> <p>डिज़ाइन के सिद्धांत - अनुरूपता, अनुपात, संतुलन, लय, दबाव।</p> <p>प्रांग रंग चक्र, रंग के गुण, रंग के प्रकार, विभिन्न रंग योजनाएँ, उपसाधनों तथा प्रकाश का स्थान व्यवस्थापन में प्रयोग।</p> <p>प्रयोग - मिट्टी के पात्र पर रंग करना तथा उस पर सजावट करना।</p> <p>प्रयोग - पीतल, शीशा, लोहा, एल्युमीनियम की सफाई व पॉलिश करना।</p> <p>इकाई 5 - वस्त्र एवं परिधान</p> <p>तंतु विज्ञान - परिभाषा, तंतुओं का वर्गीकरण, तंतुओं का स्रोत, तंतुओं की विशेषताएँ - कपास, रेशम, ऊन, नायलॉन, पोलिएस्टर, मिश्रित तंतु।</p> <p>प्रयोग - वस्त्रों के नमूनों को दाहन परीक्षण के आधार पर पहचानना।</p> <p>वस्त्र निर्माण - धागे का निर्माण, बुनाई के प्रकार</p> <p>प्रयोग - कागज़ से सादी, बास्केट, साटिन बुनाई के नमूने बनाना।</p> <p>विभिन्न कपड़ों की बुनाई पहचानना।</p> <p>वस्त्रों की परिसज्जा - परिभाषा, प्रकार।</p> <p>प्रयोग - कपड़े पर बंधेज रंगाई के नमूने बनाना।</p>
	<p><b>शीतकालीन अवकाश</b></p>
<p>जनवरी 2017</p>	<p>इकाई 6 - सामुदायिक विकास एवं विस्तार (भाग 1)</p> <p>बालिकाओं को उचित सम्मान, मीडिया की अवधारणा, मीडिया का वर्गीकरण, मीडिया के कार्य।</p> <p>संप्रेषण-अर्थ, संप्रेषण की प्रक्रिया, महत्त्व, मूल तत्त्व, संप्रेषण की विधियाँ, प्रकार, प्रभावी संप्रेषण।</p> <p>सार्वजनिक स्थलों की स्वच्छता</p> <p>प्रयोग - संचार के माध्यमों का प्रयोग करके निम्नलिखित के लिए</p>

	<p>संदेश आयोजन करना -</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. बालिकाओं का सम्मान</li> <li>2. महिला सशक्तिकरण</li> <li>3. सामुदायिक स्थलों की स्वच्छता।</li> </ol> <p>प्रयोग - उपभोक्ता के अधिकारों अथवा दायित्वों का पर्चा बनाना।</p> <p>Yuva – Safety on the internet.</p>
फरवरी 2017	<b>पुनरावृत्ति</b>
	<b>वार्षिक परीक्षा</b>